



Franciska Bohl und Andreas Steidel

Alles hat keine Zeit?

**Wie wir unser Leben sinnvoll
nutzen**



Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2017, Verlag und Buchhandlung der Evangelischen
Gesellschaft GmbH, Stuttgart

Augustenstraße 124, 70197 Stuttgart, Telefon 07 11/60 10 00,
Fax 07 11/60 76, www.verlag-eva.de

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung und Satz: Cornelia Fritsch, Gerlingen

Umschlaggestaltung und Illustrationen: Sepp Buchegger, Tübingen

Druck: Henkel GmbH, Stuttgart

ISBN 978-3-945369-38-8

Inhalt

Der Anfang der Zeit 7

1

Öfter mal was Neues 10

2

Vom bösen Zeit-Geist oder: In der Ruhe liegt die Kraft 22

3

Zeit als Geschenk 36

4

Die Zeit ist begrenzt – zum Glück! 48

5

Einfach mal loslassen 59

6

Blick zurück ohne Zorn 72

7

Auf der Höhe der Zeit 84

8

Das Ende der eigenen Zeitrechnung: Der Tod 95

Zu guter Letzt: Zeit zum Leben 107

Literatur und Quellen 110

Internetadressen 111



Der Anfang der Zeit

Ach du liebe Zeit! Schon wieder ein Jahr vergangen? Das mulmige Gefühl, das einen beim Blick auf den Kalender beschleicht, kennt jeder. Vor allem zum Jahreswechsel, an Silvester, macht es sich breit. Die Jahre vergehen, die Zeit scheint buchstäblich unter den Fingern zu zerrinnen. Am liebsten möchte man die einzelnen Minuten festhalten. Doch je mehr man versucht, der Zeit Herr zu werden, umso aussichtsloser scheint das Unterfangen.

Was ist das überhaupt, diese Zeit? Das fragte sich schon der christliche Philosoph Augustinus Aurelius: „Wenn die Zeit vorübergeht, kann man sie wahrnehmen, wenn sie aber vorübergegangen ist, ist es unmöglich, weil sie dann nicht mehr ist.“ Noch einfacher drückte es der amerikanische Schriftsteller Henry David Thoreau aus: „Zeit ist nichts als der Strom, in den ich zum Fischen steige.“

Wir spüren: Zeit ist viel mehr als nur die Summe von Tagen, Stunden oder Minuten. Sie hängt von damit verbundenen Ereignissen ab, von Emotionen, die uns die Zeit besonders lang oder kurz erscheinen lassen.

Doch es gibt auch äußere Faktoren, die unsere Vorstellung von Zeit prägen. So spielt dabei zum einen das Alter eine Rolle. Schon Kleinkinder machen ihre ersten Erfahrungen mit der Zeit: über ihre Körperfunktionen, dem Rhythmus von Essen und Schlafen. Sie haben aber noch keine richtige Vorstellung vom Zeitbegriff und damit auch nicht von ihrer eigenen Endlichkeit. Mit zunehmendem Alter scheint dann die Zeit immer schneller zu verfliegen – ein Phänomen, das wir in diesem Buch genauer betrachten wollen.

Das Verhältnis zur Zeit ist jedoch auch kulturell bedingt. Pima-Indianer in Arizona etwa haben einen sogenannten Zeitball, eine Schnur, in die bei wichtigen Ereignissen ein Knoten gemacht wird. Im Hinduismus und Buddhismus wird Zeit als Kreis empfunden.

den, im Christentum ist die Vorstellung davon eher linear: Das irdische Menschenleben beginnt mit der Geburt, endet mit dem Tod und ist auf die Erlösung hin ausgerichtet.

Der Umgang mit der Zeit unterscheidet sich auf den verschiedenen Teilen dieses Erdballs ebenfalls erheblich. So gibt es langsame und schnellere Kulturen, was zum Beispiel anhand der Fußgängergereschwindigkeit gemessen werden kann. Diese sind zwar auch von den in dem jeweiligen Land vorherrschenden Temperaturen geprägt. Aber nicht nur das. So wird etwa in Ostasien geduldiger gewartet, als bei uns in Deutschland. Auch wenn es um die langfristige Zukunftsplanungen geht, zeigen asiatische Kulturen mehr Ausdauer. China etwa investiert in die Wirtschaft afrikanischer Länder, da es sich einen langfristigen Nutzen davon verspricht. Hingegen wollen Deutschland oder die USA möglichst schnell davon profitieren.

Am wohl nachhaltigsten beeinflusst worden ist unser Zeit-Gefühl jedoch von verschiedenen technischen Errungenschaften und Fortschritten. In der vorindustriellen Gesellschaft war der Alltag noch durch den Ablauf der Natur vorgegeben. Winter und Sommer, Sonne und Schnee, Ebbe und Flut: Der meteorologische und universelle Rhythmus gab den Takt des Lebens vor, die Menschen hatten sich danach zu richten.

Das änderte sich mit der Erfindung der mechanischen Uhr im 14. Jahrhundert. Bis dahin war die Tagesstruktur durch den sichtbaren Wechsel von Hell und Dunkel, also Tag und Nacht, geprägt. Im Mittelalter waren es Sonnen- und Wasseruhren, die halfen, die Zeit genauer zu messen. Mit der mechanischen Zeitberechnung begann jedoch die Neuzeit: Der Sekundenzeiger wurde eingeführt, ab dem 15. Jahrhundert gab es tragbare Haus- und Taschenuhren, durch die die Zeit ständig präsent war. Nicht zu vergessen die Turmuhr an Kirchen, Schulen oder Rathäusern. Dadurch wurde die Zeit zu einer öffentlichen Instanz: Es ließen sich auf die Minute genau Termine vereinbaren; Begriffe wie „pünktlich“ oder „unpünktlich“ bekamen eine andere Bedeutung.

Auch durch die Entwicklung der Eisenbahn und des Automobils, später des Flugzeugs, wurde die Zeit nachhaltig beschleunigt. Bis dahin war eine Reisegeschwindigkeit mit den Postkutschen von mehr als 50 Kilometern am Tag kaum möglich. Jetzt rückte die Welt enger zusammen, Reisen nahmen nicht mehr Wochen in Anspruch – und man hatte vermeintlich mehr Zeit für anderes.

Heute ist es die Erfindung und Verbreitung von Computer und Internet, die unseren Umgang mit der Zeit wohl am dramatischsten verändert hat. Denn mit Hilfe der digitalen Informationstechnologie können blitzschnell Informationen und Nachrichten an unzählige Menschen gleichzeitig transportiert werden. Damit wurde die Zeit gewissermaßen synchronisiert. Die Ausnahme bildet immer noch die Landwirtschaft, in der die Bauern nach wie vor zum großen Teil vom Rhythmus der Natur abhängig sind.

Ansonsten hat sich die allgemeine Zeitrechnung in allen Bereichen als feste Struktur durchgesetzt, aus der niemand mehr auszurechnen wagt. Die Zeit ist dauerpräsent, ein enges Korsett, das uns immer mehr einzuschnüren scheint. Heute fragen sich die Menschen auf der Straße kaum noch: „Wie spät ist es?“ Denn fast jeder verfügt aufgrund seines Smartphones über eine Uhr, die er ständig im Blick hat.

Das alles hat Auswirkungen – vor allem auf den Alltag, in dem oft jede einzelne Minute durchgetaktet ist. Zeit ist zu einer nicht greifbaren Bedrohung geworden, da sie permanent Druck ausübt, nicht kontrollierbar ist und Angst macht. Etwa dann, wenn wir an unser persönliches Lebensalter denken. Die Endlichkeit unseres Dasein erscheint wie eine tickende Zeitbombe, die uns unweigerlich zu Fragen nach dem Sinn und Zweck unseres Daseins drängt.

Wie schaffen wir es, diesem Zeitdruck gelassen entgegen zu sehen? Wie gelingt es, die Lebenszeit sinnvoll zu nutzen – auch wenn man im hohen Lebensalter feststellt, dass viele Chancen scheinbar unwiderruflich vertan sind? Und wie sieht ein guter Umgang mit der Zeit überhaupt aus? Auf Fragen wie diese wollen wir versuchen, in unserem Buch eine Antwort zu finden.

1

Öfter mal was Neues

„Wir sehn aufs alte Jahr zurück und haben neuen Mut.
Ein neues Jahr, ein neues Glück, die Zeit ist immer gut.“

Hoffmann von Fallersleben

Wo ist nur die Zeit geblieben? Das fragen sich viele alte Menschen, die auf ihr Leben zurückblicken. Wie im Flug scheinen die Jahre vergangen zu sein. Gefühle und Erinnerungen aus Kindheit und Jugend sind noch extrem präsent, liegen aber inzwischen schon viele Jahrzehnte zurück. Die Tage, Wochen, Monate und Jahre rasen nur so dahin, die Lebenszeit zerrinnt regelrecht unter den Fingern. Dieses Gefühl scheint sich mit zunehmendem Alter zu verstärken. Warum ist das so?

Innerer Taktgeber

Viele Zeitforscher sind überzeugt davon, dass der Mensch über so etwas wie eine innere Uhr verfügt. Hede Helfrich, Professorin und Lehrstuhlinhaberin für Psychologie und interkulturelle Kommunikation an den Universitäten Hildesheim und Chemnitz, beschreibt es als eine „Art Taktgeber im Zwischenhirn“, der langsamer läuft als die tatsächliche Zeit. „Deshalb haben wir das Gefühl, die reale Zeit verläuft rasend schnell“, so erklärt sie es.

Der promovierte klinische Psychologe Marc Wittmann verweist auf neurologische Untersuchungen, die bei Schlaganfall-Patienten durchgeführt wurden: Wurden die Gebiete des linken oberen Schläfen- und unteren Scheitellappens im Hirn verletzt, benötigten sie längere Zeit, um die Abfolge zwischen zwei Reizen zu erkennen. Für Wittmann ist das ein möglicher Hinweis darauf, dass es einen inneren Takt gibt, der bei den Betroffenen verlangsamt ist.

Es gibt Situationen, die den inneren Taktgeber in einen Ausnahmezustand versetzen: Plötzliche, schockierende Ereignisse wie etwa einen Unfall, erlebt ein Mensch oft wie in Zeitlupe, bedingt durch den Adrenalinstoß. Eine Art Selbstschutz, der jedoch meist nicht viel bringt, da er deshalb nicht unbedingt schneller handeln kann.

Darum verfliegt die Zeit so schnell

Je älter man wird, umso kürzer wird ein Jahr – im Verhältnis zum eigenen Lebensalter. Das bedeutet, für einen Vierjährigen ist ein Jahr ein Viertel seines bisherigen Lebens – für einen Vierzigjährigen nur ein Vierzigstel. Ein viel kleinerer Zeitraum, der das einzelne Jahr als nicht mehr so gewichtig erscheinen lässt.



Und dann gibt es noch die sogenannte Ereigniszeit: Bei vielen neuen Eindrücken vergeht die Zeit meist wie im Flug – dehnt sich aber im Nachhinein. Das unterstreichen Studien aus der kognitiven Psychologie. Sie zeigen, dass ein Zeitraum, in dem sich viele, aufregende Momente ereignet haben, rückblickend als länger empfunden wird. Und dadurch entsteht das sogenannte Zeitparadoxon: Die Zeit, die wir in der Gegenwart als kurzweilig empfinden, erscheint in der Rückschau als länger. Wenn also zwei Freunde in ein angeregtes Gespräch vertieft sind, vergeht währenddessen die Zeit wie im Fluge. Blicken beide später auf den interessanten Austausch zurück, erscheint diese Zeit als sehr erfüllt – und der Zeitraum als lange.

In der Kindheit und Jugendzeit ist das Leben noch ständig von neuen Ereignissen geprägt: dem ersten Schultag, der ersten Verabredung, dem ersten Urlaub ohne die Eltern. Im Alter hingegen wird alles Erlebte immer mehr zur Gewohnheit, die meisten Alltagsabläufe verlaufen routiniert. Viele Situationen wurden schon einmal erlebt; es ereignet sich nicht mehr viel Neues. Und so schrumpft die Zeit – wenn im Leben nichts mehr passiert.

Routine verkürzt die Zeit

Wer auf einer Reise viele neue Eindrücke sammelt, erlebt vor allem die Anfangszeit dort als aufregend und erfüllend. Die Umgebung ist noch unbekannt, man muss sich alles neu erschließen. Sobald sich auch hier, im anfangs fremden Umfeld, gewisse Gewohnheiten einspielen und alles – zum Beispiel der Weg zum Strand – immer vertrauter wird, scheint die Zeit immer schneller zu verfliegen.

Noch extremer gestaltet es sich im normalen Arbeitsalltag. Dieser ist geprägt von vielen kleinen Routineabläufen, die im Großen und Ganzen gleich bleiben: Der Weg zum Büro ist immer derselbe, die Arbeitszeiten geben einen festen Rhythmus vor. Es gibt die

vertrauten Handlungsabläufe, Telefonate, die man so oder in ähnlicher Form schon einmal geführt hat. Herausforderungen, die aufgrund der wachsenden Erfahrung als nicht mehr neu erlebt werden. Dadurch geht die Einzigartigkeit eines einzelnen Tages unter, später verschwimmt das Ganze zu einem großen, eher ereignisarmen Zeitbrei.

Jeder kennt die Situation im Wartezimmer des Arztes: Die Minuten ziehen sich endlos, der Zeiger der Uhr scheint sich nicht vorwärts zu bewegen. Die Zeit wird zur Last, sie erscheint ewig. Doch im Rückblick empfinden die meisten den Abschnitt im Wartezimmer als sehr kurz, denn sie schrumpft aufgrund ihrer Ereignislosigkeit zusammen. Es fällt schwer, sich noch an die Situation zu erinnern, denn es ist nichts wirklich Interessantes passiert.

Ein faszinierendes Phänomen, das sich der Mensch zunutze machen sollte. Denn wer bereit ist, auch im höheren Alter eingefahrene Bahnen zu verlassen und ungewohnte Erfahrungen zu sammeln, erlebt die Zeit als intensiver. Und hat im Nachhinein das Gefühl, sie ist langsamer vergangen.

Zu viele Gewohnheiten engen ein

Doch wie gelingt das? Der Sozialwissenschaftler Eckart Hammer, der an der Evangelischen Hochschule in Ludwigsburg Gerontologie lehrt, empfiehlt, sich mit dem Eintritt in den Ruhestand zunächst einmal in Ruhe einigen Fragen neu zu stellen. Etwa, wie es möglich ist, in seiner gewonnen Zeit Platz für Spielerisches, Ungeplantes, Nutzloses oder gar Verrücktes zu schaffen: Ist es wirklich nötig, sich rigide immer an einen festen Tagesablauf zu klammern, immer den gleichen Ritualen zu folgen? Oder ist es nicht jetzt an der Zeit, sich von äußeren Zwängen und Oberflächlichkeiten zu verabschieden, um das eigene Leben mehr zu vertiefen?

Hammer rät älteren Menschen, in Ruhe zu erforschen, wie es um die eigenen spirituellen Bedürfnisse und religiösen Wurzeln steht. Er schlägt vor, etwa ein „Kloster auf Zeit“ zu besuchen, um Antworten auf Sinnfragen zu finden – und damit auch für sich einen neuen Platz in der erwerbsfreien Zeit zu entdecken.

Doch bislang lieb gewonnene Gewohnheiten zu unterbrechen ist nicht einfach. Denn Routinen im Alltag sind etwas Wichtiges. Sie geben Halt, lotsen durch den Tag, verleihen dem Dasein eine sichere Struktur, an der entlang der Einzelne sich durch das Leben hangelt.

Das beginnt schon am Morgen, der bei den allermeisten Menschen von einem festen, meist minutiös durchgetakteten Ablauf bestimmt ist: vom Klingeln des Weckers um immer dieselbe Uhrzeit, über die fünf Minuten, die der Tee ziehen soll bis hin zu den zwanzig Minuten Körperpflege im Bad. Ungewohnte Unterbrechungen, wie etwa die Verspätung der Bahn, die flexible Reaktionen erfordern, werden als anstrengend und lästig empfunden.

In zunehmendem Alter werden solche alltäglichen Gewohnheiten immer wichtiger, können sogar zwanghaft werden. Viele Menschen klammern sich regelrecht daran, entwickeln eine starre Haltung. Sie werden unflexibel und empfinden jegliche Veränderung im Tagesablauf als Zumutung. Die einzelnen Termine der Woche stehen meist unabänderlich fest: Montags Einkaufen, dienstags Fußpflege, donnerstagabends das Telefonat mit der Tochter, freitags Putzen. So werden viele Ältere immer ängstlicher und vorsichtiger.

Doch je mehr sie sich zurückziehen, je länger der Mut fehlt, etwas Neues zu beginnen, umso stärker leidet das Selbstvertrauen – ein Teufelskreis. Oft gelingt es erst gezwungenermaßen, durch unfreiwillige Veränderungen oder Schicksalsschläge, aus der Routine auszubrechen.

Ein schönes Beispiel dafür ist die Figur des Rudi Angermeier in Doris Dörries Film „Kirschblüten – Hanami“ (2008), gespielt

von Elmar Wepper: Dieser lebt mit seiner Frau zurückgezogen in der bayerischen Provinz. Er liebt das Beschauliche, Vorhersehbare, mag es, immer um dieselbe Zeit aufzustehen, seinen täglichen Apfel als Beitrag zu seiner Gesundheit zu verzehren („One apple a day keeps the doctor away“).

Sein Leben wird allerdings komplett auf den Kopf gestellt, als er erst die niederschmetternde Diagnose erhält, dass er unheilbar an Krebs erkrankt ist. Und dann, ganz unerwartet, seine Frau Trudi (Hannelore Elsner) noch vor ihm stirbt. Völlig aus der Bahn geworfen entschließt er sich, ihr versäumtes Leben nachzuholen und begibt sich auf Spurensuche nach Japan, Trudis heimliche Leidenschaft. Dort macht er, in seiner kurzen, verbleibenden Lebenszeit, unerwartete, existenzielle Erfahrungen.

Kleine Veränderungen im Alltag

Um das eigene Leben sinnvoll nutzen und die Zeit als erfüllter erleben zu können, bedarf es nicht unbedingt solcher gravierender, unfreiwilliger Einschnitte. Auch kleine Änderungen im täglichen Verhalten können helfen, den Alltag mit neuen Erlebnissen zu füllen. Wer dies tut, entgeht den ständigen Wiederholungen – und nimmt damit auch Einfluss auf das subjektive Zeitempfinden.

Möglichkeiten dafür gibt es viele – und sie kosten nicht einmal besonders viel Mut: Den gewohnten Kaffee am Morgen durch Tee ersetzen. Zwischendurch den Weg zum Bäcker zu Fuß zurückzulegen, anstatt mit dem Bus. Einmal ins Kino gehen, anstatt den Abend vor dem Fernseher zu verbringen. Die Schwimmstunde am Mittwochvormittag spontan durch einen längeren Spaziergang in der Frühlingslandschaft ersetzen. Kleine Details nur, doch schon diese unterbrechen den gewohnten Ablauf und geben neue Impulse.

Viele ältere Menschen vermeiden es zunehmend, in unerwartete, neue Situationen zu geraten. Dabei kann es bereichernd sein, sich zwischendurch bewusst unangenehmen Situationen zu stellen. Sich beispielsweise selbst am Ticketschalter der Bahn über mögliche Reiserouten zu informieren, anstatt Kinder oder Enkel damit zu beauftragen. Auf Menschen in der Nachbarschaft zuzugehen und sie um einen Gefallen zu bitten. Zum ersten Mal alleine das Begegnungscafé zu besuchen. Oder sich mit modernen Technologien auseinanderzusetzen und etwa ein Smartphone zuzulegen. Denn dank der Hirnforschung weiß man, dass jedes Gehirn fit bleibt, wenn es sich mit neuen Informationen auseinandersetzen muss. Die Fähigkeit des menschlichen Gehirns, sich zu verändern und neuen Gegebenheiten anzupassen, kennt jedenfalls keine Altersgrenze.

Im Alter kann es zwar länger dauern, sich etwas Neues anzueignen, doch es lohnt, sich die Zeit dafür zu nehmen. Sich mit der Betriebsanleitung der neuen Kaffeemaschine auseinanderzusetzen, anstatt die ersten Handgriffe einem Fachmann zu überlassen. Eine neue Digitalkamera ausprobieren, einen Internetkurs besuchen.

Dabei kann es helfen, sich feste Ziele zu setzen: Zwei Mal in der Woche einen fremden Menschen ansprechen. Jeden Freitag früher aufstehen, als gewohnt. Alle vier Wochen etwas lange Aufgeschobenes erledigen. Vier Mal im Jahr alleine mit dem Zug in eine fremde Stadt fahren. Und sich hinterher dafür zu belohnen.

Möglichkeiten, etwas Neues in seinem Leben anzufangen, gibt es jedenfalls genug: Sich in der Nachbarschaftshilfe engagieren, den Seniorentreff der Kirchengemeinde besuchen. Den Kontakt zu alten Freunden wieder aufnehmen. Ein Fernstudium beginnen. Ein altes Hobby wieder aufnehmen. Sich ein Haustier zulegen oder einen Hund aus dem Tierheim ausführen. Seine Lebensgeschichte niederschreiben, im Kirchenchor mitsingen. Wer die Augen offen hält, entdeckt genügend Angebote.

Wenn wir unser Hirn mit vielen Gedächtnisinhalten füllen, dehnt sich dadurch der Zeitraum aus. Das hat der Psychologe Marc Wittmann festgestellt. So hat der Mensch das Gefühl, als ob neuartige Ereignisse viel länger dauern, da sie die Wahrnehmung, das Denken und die emotionale Bewertung stärker beanspruchen. Altbekanntes hingegen muss nicht sonderlich analysiert und eingeordnet werden, es wird also weniger intensiv wahrgenommen.

Und ein Mensch, auch darauf weist Wittmann hin, erinnert sich an Ereignisse viel stärker, wenn sie mit Emotionen verbunden sind. Das bedeutet, man erinnert sich an bestimmte Lebensphasen oder Situationen vor allem dann, wenn sie von besonderen Gefühlen geprägt waren. Auch das spricht dafür, sich im höheren Lebensalter mit neuen Erfahrungen und Begegnungen zu konfrontieren, die einen dazu zwingen, die persönliche Komfortzone zu verlassen. Anstatt sich also darüber zu ärgern, dass etwas schief läuft, sollte man die neue Situation als Herausforderung annehmen und schauen, was jetzt passiert.

Gerät etwa ein Wanderer plötzlich in ein Unwetter, wird er sich vielleicht dafür entscheiden, kurzfristig in ein Café einzukehren, an dem er sonst vorbei gelaufen wäre. Dort erhält er neue Impulse für ein Kuchenrezept oder trifft Menschen, denen er sonst nicht begegnet wäre. Und das ungeplante Ereignis bleibt viel länger im Gedächtnis haften. Oder jemand möchte in eine bestimmte Kinovorstellung, erhält aber keine Karten mehr. Dann lohnt es sich, einmal einen Überraschungsfilm zu besuchen und dadurch ein neues Genre kennenzulernen, das man vielleicht sonst meidet.

Ein schönes Beispiel dafür sind auch die Erfahrungen, von der die Journalistin und Weltreisende Meike Winnemuth in ihrem Buch „Das große Los“ erzählt: Nachdem sie 500 000 Euro bei der Sendung „Wer wird Millionär“ mit Günther Jauch gewonnen hatte, beschloss sie, ein Jahr lang auf Weltreise zu gehen. Jeden Monat verbrachte sie in der Zeit in einer anderen Stadt: von Sydney über Buenos Aires bis hin zu Mumbai, Shanghai, Honolulu.

Hals über Kopf stürzte sie sich in das Leben der einzelnen Metropolen. Sie verbrachte den größten Teil ihrer Zeit ungeplant, folgte spontan ihren Eindrücken und Eingebungen. Die Erfahrungen, die sie schildert, sind berührend. Am Ende resümiert sie: „Mein Jahr war wie ein Kinderjahr, so lang. Ein endloser Sommer voller Sensationen. Ich bin sehr gespannt, ob es mir gelingen wird, diesen simplen Trick der Lebensverlängerung – das Vermeiden von Gewohnheiten – auch zuhause anzuwenden.“

Für andere wichtig sein

Vor sechs Jahren ist Rita Graf in den Ruhestand gegangen. Die Realschullehrerin aus Laichingen war bis zum letzten Schultag rundum eingespannt. Den Beginn des Pensionsalters hat sie sofort genossen. „Ich fand es fantastisch, keinen Leistungsdruck mehr zu haben. Deshalb fiel es mir auch nicht schwer, von einem Tag auf den anderen den Schalter umzulegen.“

Die ersten beiden Jahre widmete sie sich ausschließlich der Familie, ihrem Mann und den beiden Kindern. Trotz vieler Angebote, die aus ihrem Umfeld kamen, wartete sie erst einmal ab. „Ich habe gespürt, dass ich Zeit brauche, um zu mir zu finden. Und war mir sicher: Irgendwann kommt eine neue Aufgabe auf mich zu.“ Zunächst verwirklichte sie sich einen lang gehegten Traum: Eine Donauschiffahrt nach Budapest. Auch die Reise half ihr, Abstand zum Berufsleben zu bekommen.

Auf eine mögliche neue Herausforderung stieß die heute 67-Jährige beim Blättern in der Zeitung. Darin las sie, dass die Hospizgruppe Blaubeuren-Laichingen eine Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizhelferin anbietet. Erinnerungen kamen hoch, an die Zeit, als ihr Vater im Sterben lag und sie das erste Mal mit einem Hospiz in Berührung kam. Rita Graf spürte, dass es an der Zeit war, sich auf etwas Neues einzulassen.

Die sechsmonatige Ausbildung empfand sie als so große Bereicherung

dass sie im Anschluss daran auch noch, zusammen mit einer Kollegin, eine Zusatzqualifikation für das Kinder- und Jugendhospiz machte. Inzwischen arbeitet sie ehrenamtlich als Hospizhelferin; die Einsätze erfolgen meist auf Abruf. Eine richtige zeitliche Routine gibt es hier nicht, stattdessen ist Flexibilität erforderlich. Nervös sei sie nur bei ihren ersten Einsätzen gewesen, sagt Rita Graf heute. Ansonsten gilt für sie immer die Devise: „Mir muss es damit gut gehen – wenn das nicht der Fall ist, breche ich es ab.“ Das gilt auch für ihre vielen anderen Tätigkeiten, die im Laufe der Jahre zum Hospizeinsatz dazukamen. So engagiert sich Rita Graf auch beim interkulturellen Frauentreff, sie gab Flüchtlingen Sprachunterricht, gestaltete das „Literarische Quartett“ der Gemeinde und setzt sich heute für Oxfam ein, eine internationale Entwicklungsorganisation, die Armut bekämpft. Dazu muss sie sich auch für politische Kampagnen an den Straßenstand stellen, auf fremde Menschen zugehen und sie über die Inhalte der Organisation informieren. Und sie hilft mit, den Oxfam-Second-hand-Fashionshop in Ulm zu dekorieren und beschäftigt sich dadurch wieder intensiver mit Mode – „ein Thema, das mich schon immer interessiert hat“.

Immer wieder neu gefordert werden

Durch ihren vielseitigen Einsatz hat sie das Gefühl, immer wieder neu gefordert zu werden. „Ich erlebe die Zeit als ausgefüllt und erfüllt. Deshalb macht es mir auch keine Angst, dass die Lebensjahre vergehen. Und es hält jung, immer wieder neue Dinge auszuprobieren.“ Auch sei es wohltuend, von anderen Menschen positive Rückmeldungen zu bekommen. „Das Gefühl, man ist vielen Menschen wichtig, tut im Alter einfach gut. Ich kann mir nicht vorstellen, dass ich bei den vielen sozialen Kontakten einmal in die Alterseinsamkeit abrutsche.“

Für neue Einsatzbereiche und Themen ist Rita Graf immer offen und neugierig. Doch ihre Ruhephasen sind ihr wichtig. Hier benötigt sie ihre täglichen Rituale wie etwa Yogaübungen am Morgen oder den Mittagschlaf nach dem Essen, um zwischendurch Energie zu tanken.

Wem in zunehmendem Alter der Mut und die Offenheit fehle, dem rät sie, sich Beistand zu suchen: Gemeinsam mit einer Bekannten oder Freundin die neuen Herausforderungen anzugehen oder sich jemanden zu suchen, der einen an der Hand nimmt und behutsam an die Aufgaben heranführt.

**Beistand
suchen**

Fazit

Ein neues Land bereisen, eine neue Sprache lernen oder ein ungewöhnliches Hobby ausprobieren: Wer bereit ist, auch im höheren Alter eingefahrene Bahnen zu verlassen und neue, ungewohnte Erfahrungen zu sammeln, erlebt die Zeit intensiver. Und hat im Nachhinein das Gefühl, sie ist langsamer vergangen. Ein erfülltes, abwechslungsreiches Leben ist auch ein langes Leben.



„Gedenkt nicht an das Frühere und achtet nicht auf das Vorige!
Denn siehe, ich will ein Neues schaffen, jetzt wächst es auf,
erkennt ihr's denn nicht?“
(Jesaja 43, 18-19)